

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



**Перед использованием данного изделия  
внимательно прочитайте все инструкции.  
Сохраните это руководство пользователя для  
использования в будущем.**

## Меры безопасности

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку. Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением.
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.
- **ОСТОРОЖНО!** Будьте осторожны при заходе на тренажер и спходе с него.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка / Хранение / Ввод в эксплуатацию**

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

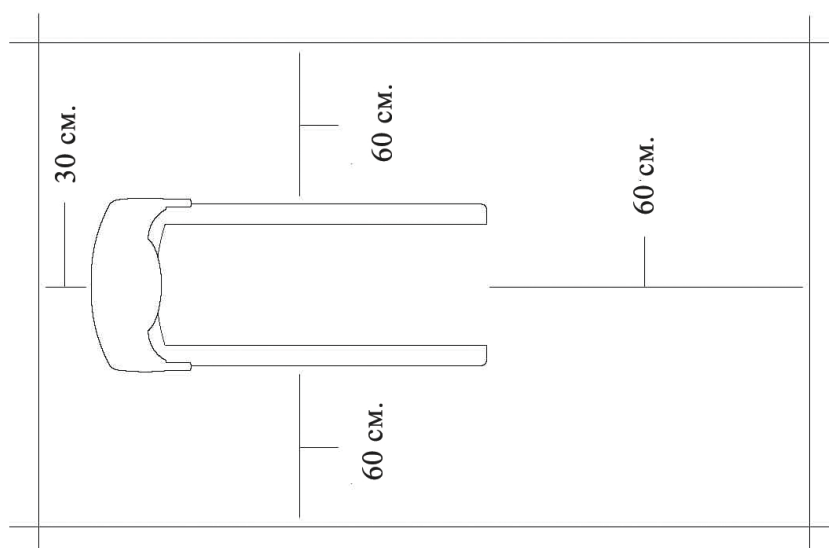
- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура + 10 - + 35 C;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Настройка оборудования



## Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него). Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

## Рекомендации по сборке

**Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и Болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.**

## Техническое обслуживание / Гарантия / Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры. Рекомендации по уходу. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### Чистка тренажера

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид. При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

# Правила ухода и технического обслуживания

## ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки)

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.

## ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе.

Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.

Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током.

Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

В случае скачка 8 напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

## Меры предосторожности

**ВАЖНО:** Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

1. Перед использованием данного устройства внимательно прочитайте все инструкции и неукоснительно следуйте им. Перед началом использования убедитесь в том, что оборудование правильно собрано и все детали надежно закреплены.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, рекомендуется проводить разминку.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали находятся в исправном состоянии и должным образом зафиксированы. При использовании тренажера он должен быть расположен на ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик или другую подстилку.
4. При использовании данного тренажера надевайте подходящую для спорта одежду и обувь; не носите одежду, которая может попасть внутрь или зацепить какую-либо деталь устройства
5. Не пытайтесь самостоятельно проводить техническое обслуживание или регулировки, отличные от описанных в данном руководстве. При обнаружении каких-либо неполадок прекратите эксплуатацию и обратитесь к местному дилеру.
6. Будьте осторожны: наступая на педаль или выходя с нее, всегда держитесь руками за поручни. Установите педаль в самое низкое положение, поставьте ногу на педаль и перешагните через основную раму. Затем поставьте ногу на другую педаль. При использовании не отпускайте поручни. Следите за тем, чтобы педали работали плавно. Нажимая на педали или подтягивая к себе поручни, двигайтесь на тренажере совместными непрерывными усилиями рук и ног. После завершения упражнения, также установите одну из педалей в самое нижнее положение и снимите ногу сначала с более высокой, а затем и со второй педали.
7. При работе с гантелями не допускайте их падения на землю. Это может привести к повреждению устройства и травмам пользователя.
8. Тренажер не предназначен для занятий на открытом воздухе и для коммерческого использования.
9. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
10. Тренажер должен использоваться только одним человеком одновременно.
11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить заниматься на тренажере. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.
12. Соблюдайте осторожность при сборке и демонтаже устройства.

13. Не разрешайте детям использовать тренажер или играть на нем. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования. Минимальное свободное пространство вокруг устройства, необходимое для его безопасной эксплуатации, составляет два метра.

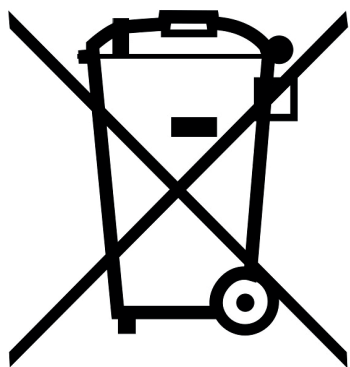
**ВАЖНО:** Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.

**ВНИМАНИЕ:** Перед использованием тренажера полностью прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

## Гарантия, ремонт

Тренажёр предназначен для домашнего использования. Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



## Руководство по сборке



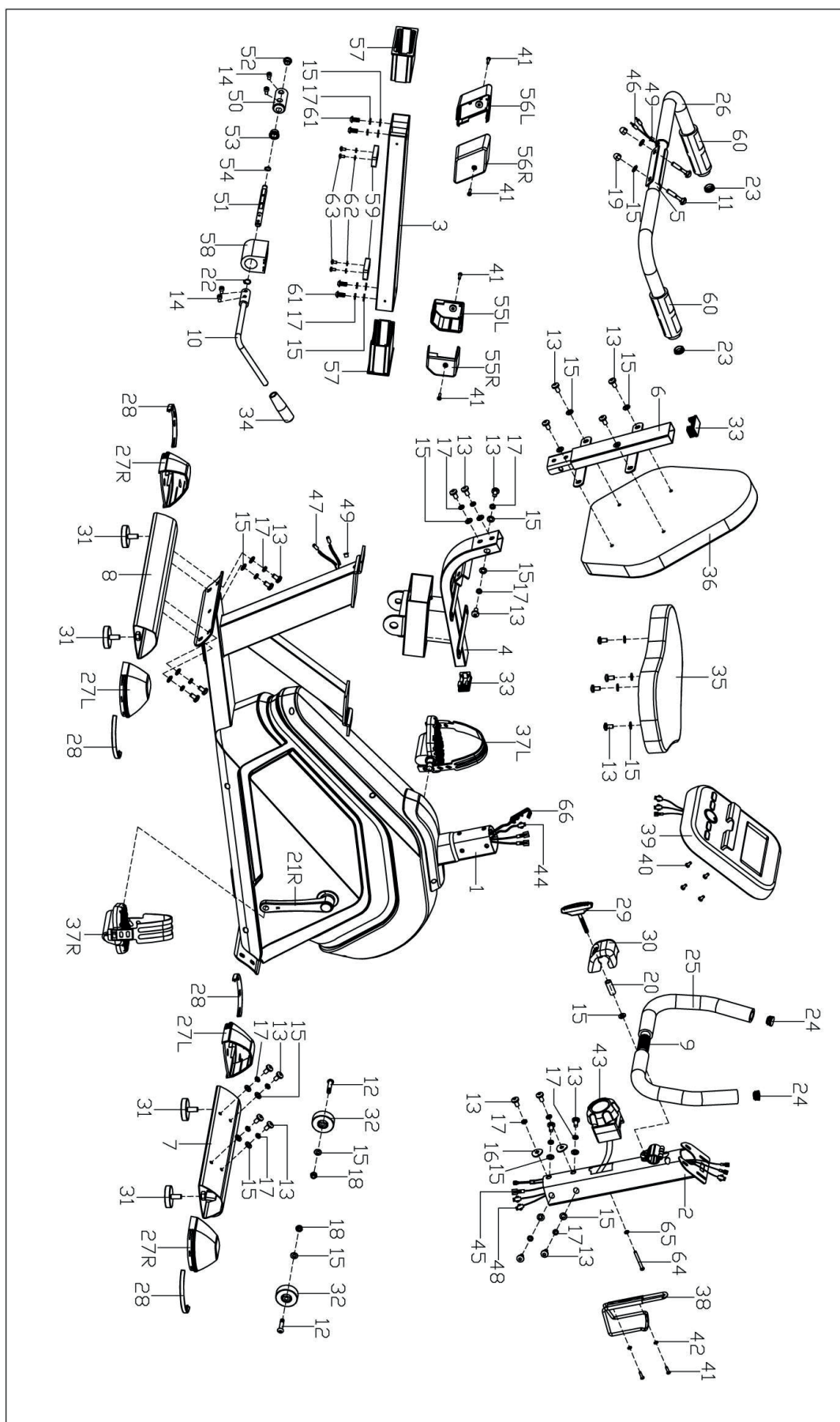
### **ВАЖНО!**

Пожалуйста, внимательно прочтите все инструкции перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

# Сборочный чертеж



## Список запчастей

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Стойка руля	1
3	Направляющий поручень	1
4	Рама сиденья	1
5	Руль	1
6	Опора спинки	1
7	Передний стабилизатор	1
8	Задний стабилизатор	1
9	Подлокотник	1
10	Ручка	1
11	Винт с квадратной горловиной М8*45	2
12	Болт с внутренним шестигранником М8×38×L12	2
13	Болт с внутренним шестигранником М8×15	26
14	Болт с внутренним шестигранником М6*10	4
15	Плоская шайба D8×Ø16×1.5	33
16	Дуговая шайба. 5*Ø25*1.5*R30	2
17	Пружинная шайба d8	22
18	Нейлоновая гайка М8	2
19	Колпачковая гайкаМ8	2
20	Пластиковая втулка	1
21Л/П	Коленчатый рычаг	1pr
22	Наружное стопорное кольцо D12	1
23	Круглая заглушка Ø25×1.5	2
24	Круглая заглушка Ø22×1.5	2
25	Поролон на подлокотнике	2
26	Поролон на руле	2
27 Л/П	Торцевая крышка	1pr.
28	Декоративная крышка	4
29	Т-образный винт	1
30	Прижимная крышка	1
31	Регулируемая подставка для ног	4
32	Ролик	2
33	Заглушка квадратная	2
34	Маленький поролон	1
35	Сидение	1
36	Спинка	1
37Л/П	Педаль	1pr
38	Держатель для бутылки с водой	1
39	Дисплей	1

40	Шуруп Филипс M5*10	4
41	Шуруп крестовый ST4.2×18	6
42	Плоская шайба D4	2
43	Контроллер сопротивления	1
44	Провод датчика	1
45	Удлинительный провод датчика	1
46	Провод датчика пульса	2
47	Провод датчика пульса 1	2
48	Провод датчика пульса 2	2
49	Штекер	2
50	Эксцентриковое колесо	1
51	Эксцентриковый вал	1
52	Маленькая легкосплавная втулка	1
53	Большая легкосплавная втулка	1
54	Кольцо вала	1
55 Л/П	Передняя защитная крышка	1pr
56 Л/П	Задняя защитная крышка	1pr
57	Втулка	2
58	Верхний блок держателя	1
59	Резиновый блок	2
60	Рукоять	2
61	Болт с квадратным подголовком M8×20	4
62	Плоская шайба Ø5.2×1×Ø10	4
63	Шуруп Филипс M5X10	4
64	Шуруп Филипс M5X55	1
65	Плоская шайба D5	1
66	Натяжная проволока	1

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

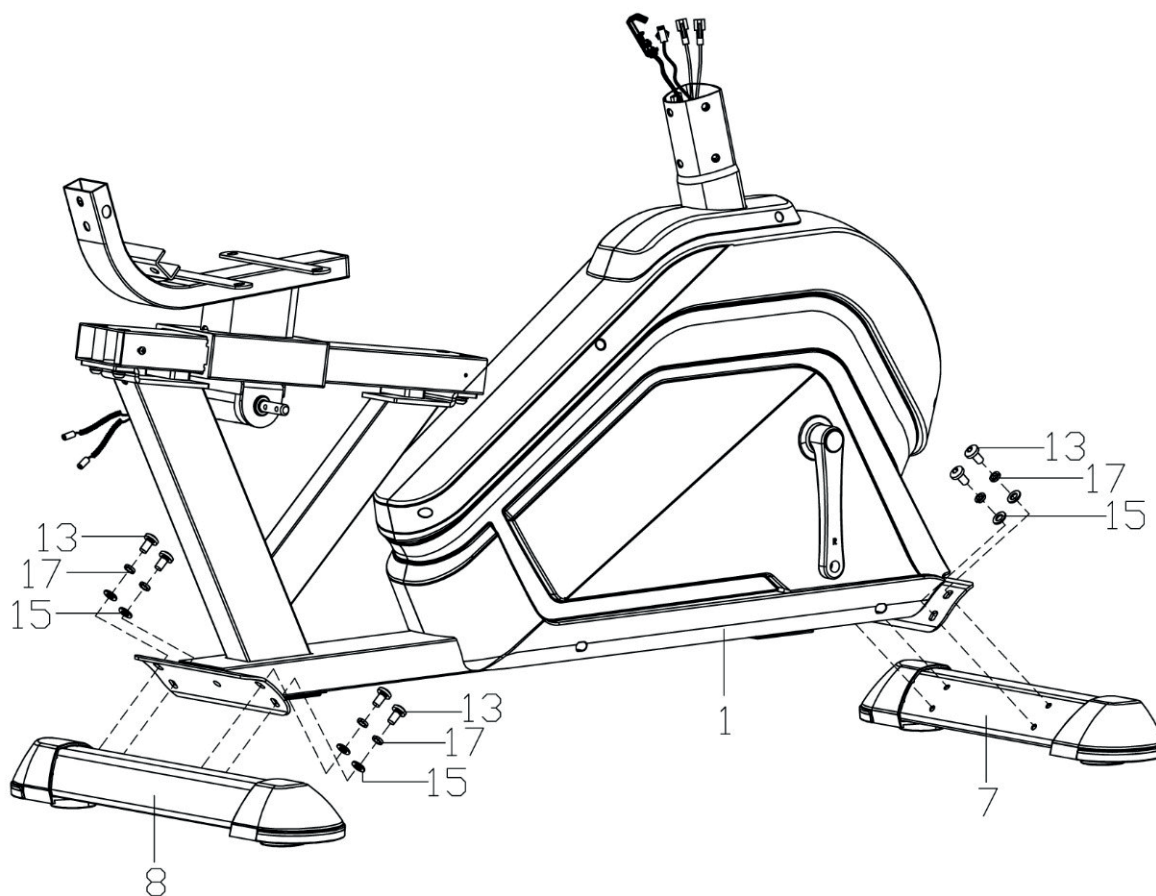
Большая часть перечисленного сборочного оборудования была упакована отдельно, но некоторые элементы оборудования были предварительно установлены в указанные сборочные детали. В таких случаях просто извлеките и переустановите детали по мере необходимости сборки.

Пожалуйста, обратитесь к индивидуальной инструкции по сборке и обратите внимание на все предварительно установленные сборочные части.

# Инструкция по сборке

## ШАГ 1

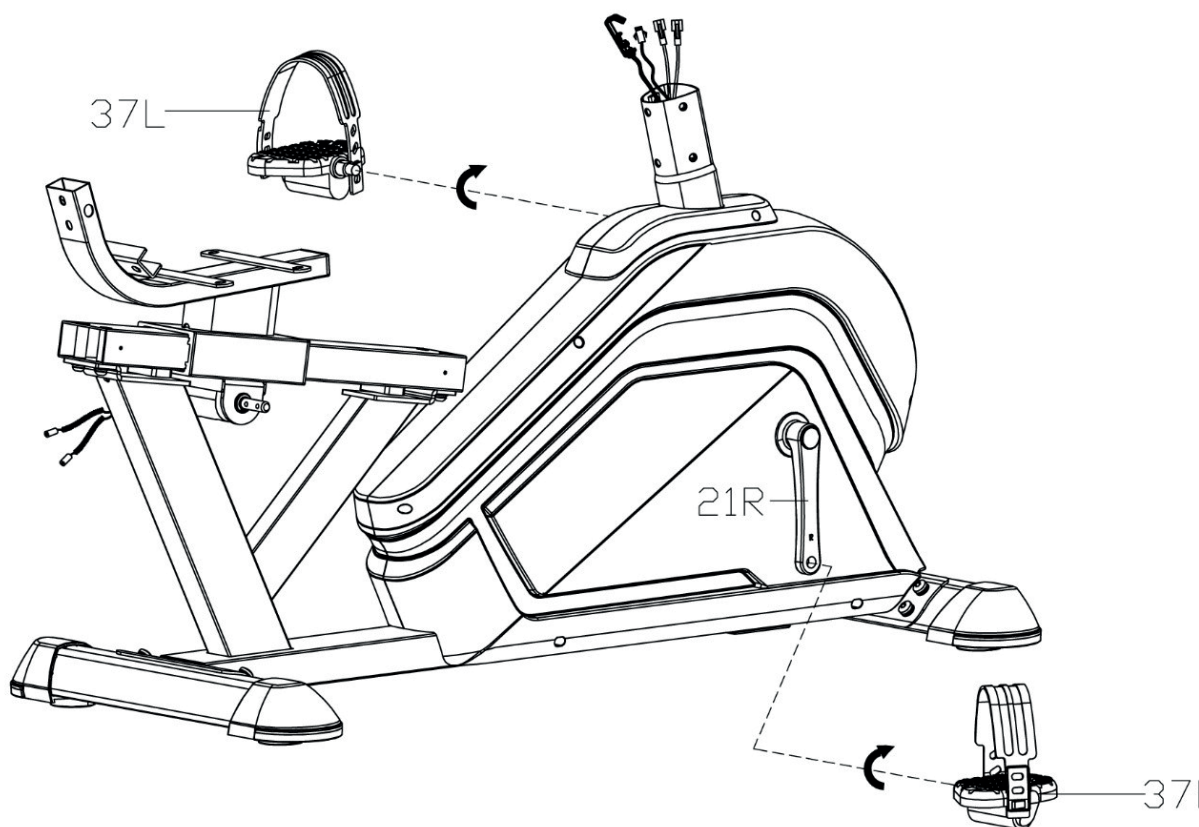
1. Закрепите передний стабилизатор (7) на основной раме (1) с помощью винта (13), пружинных шайб (17) и плоской шайбы (15).
2. Закрепите задний стабилизатор (8) на задней основной раме (1) с помощью винта (13), пружинных шайб (17) и плоской шайбы (15).



## ШАГ 2

Прикрепите педаль (37 Л/П) к коленчатому рычагу (21 Л/П).

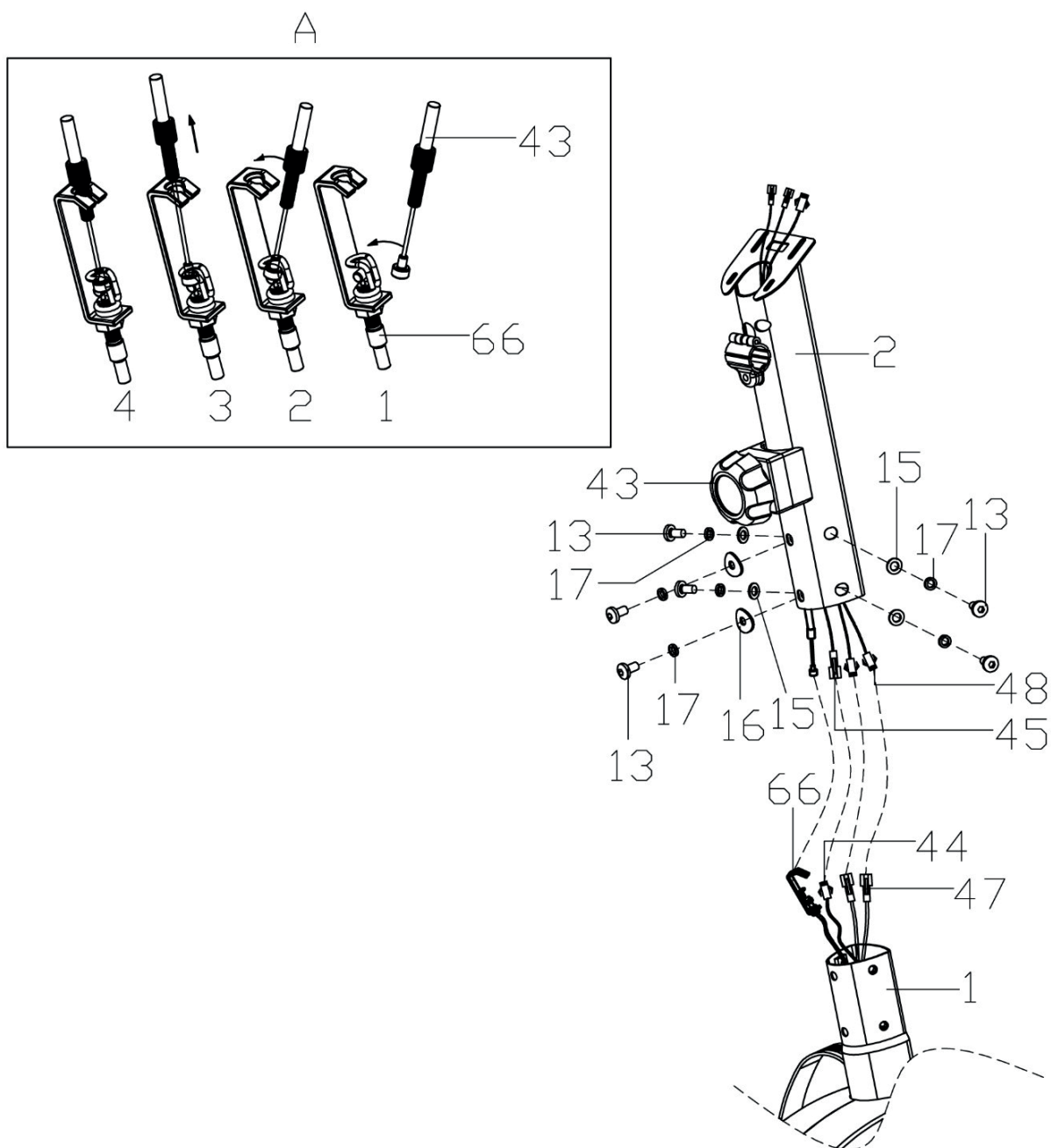
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь, что педаль с маркировкой (П) прикреплена к коленчатому рычагу (П), её следует затягивать по часовой стрелке, а педаль с маркировкой (Л) прикреплена к рукоятке (Л) и её следует затягивать против часовой стрелки.





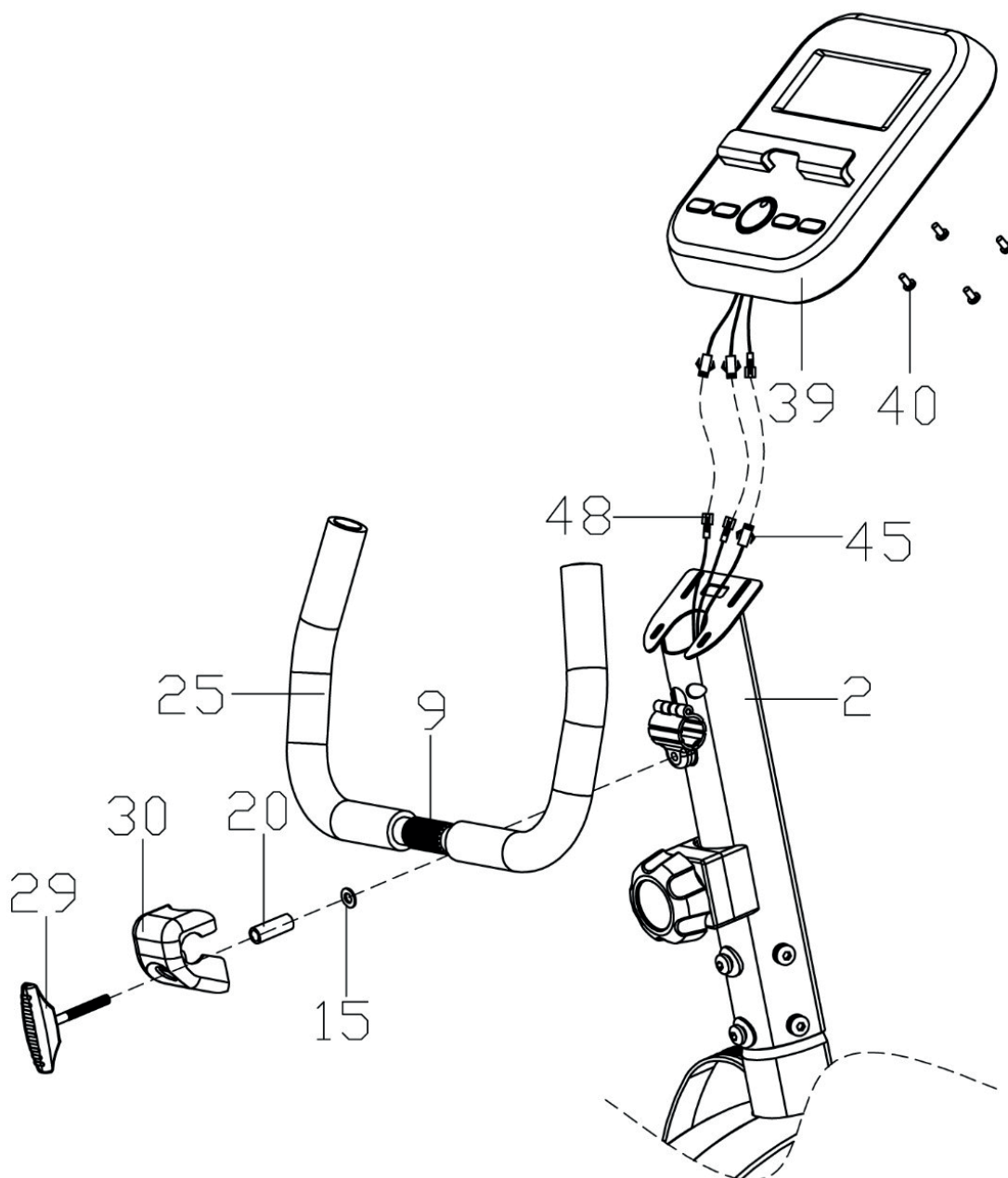
### ШАГ 3

1. Подсоедините удлинитель провода сенсорных датчиков пульса 1 (47) к удлинителю провода сенсорных датчиков пульса 2 (48); подсоедините провод датчика (44) к удлинительному кабелю датчика (45).
2. Затем закрепите стойку руля (2) на основной раме (1) с помощью винтов (13), дуговых шайб (16), пружинной шайбы (17) и плоской шайбы (15).



#### ШАГ 4

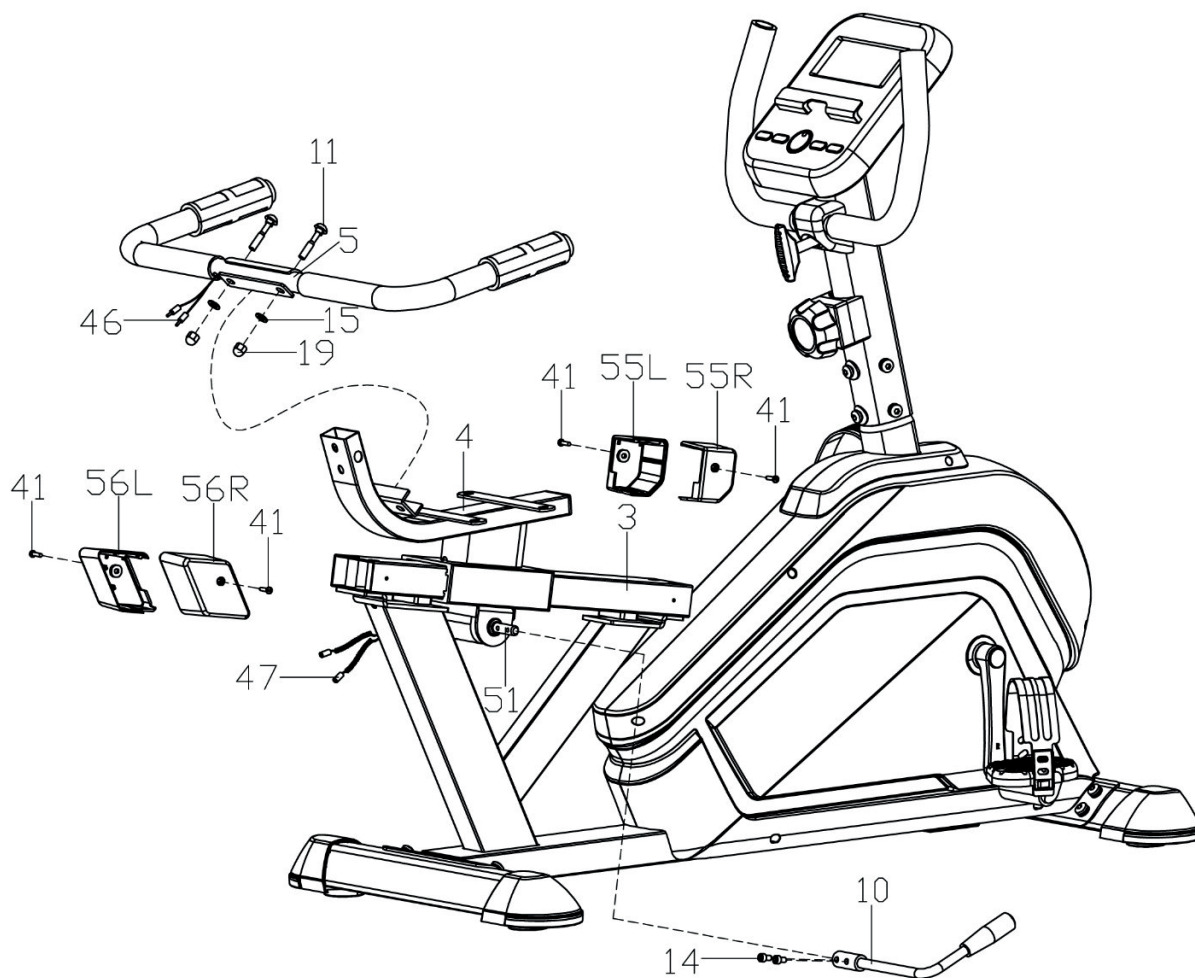
1. Закрепите подлокотник (9) на стойке руля (2) с помощью Т-образного винта (29), прижимной крышки (30), пластиковой втулки (20) и плоской шайбы (15).
2. Подсоедините удлинительный провод датчика (45), провод датчика пульса 2 (48) к проводам дисплея (39). А затем прикрепите дисплей (39) к металлическому кронштейну стойки руля (2) с помощью винтов (40).





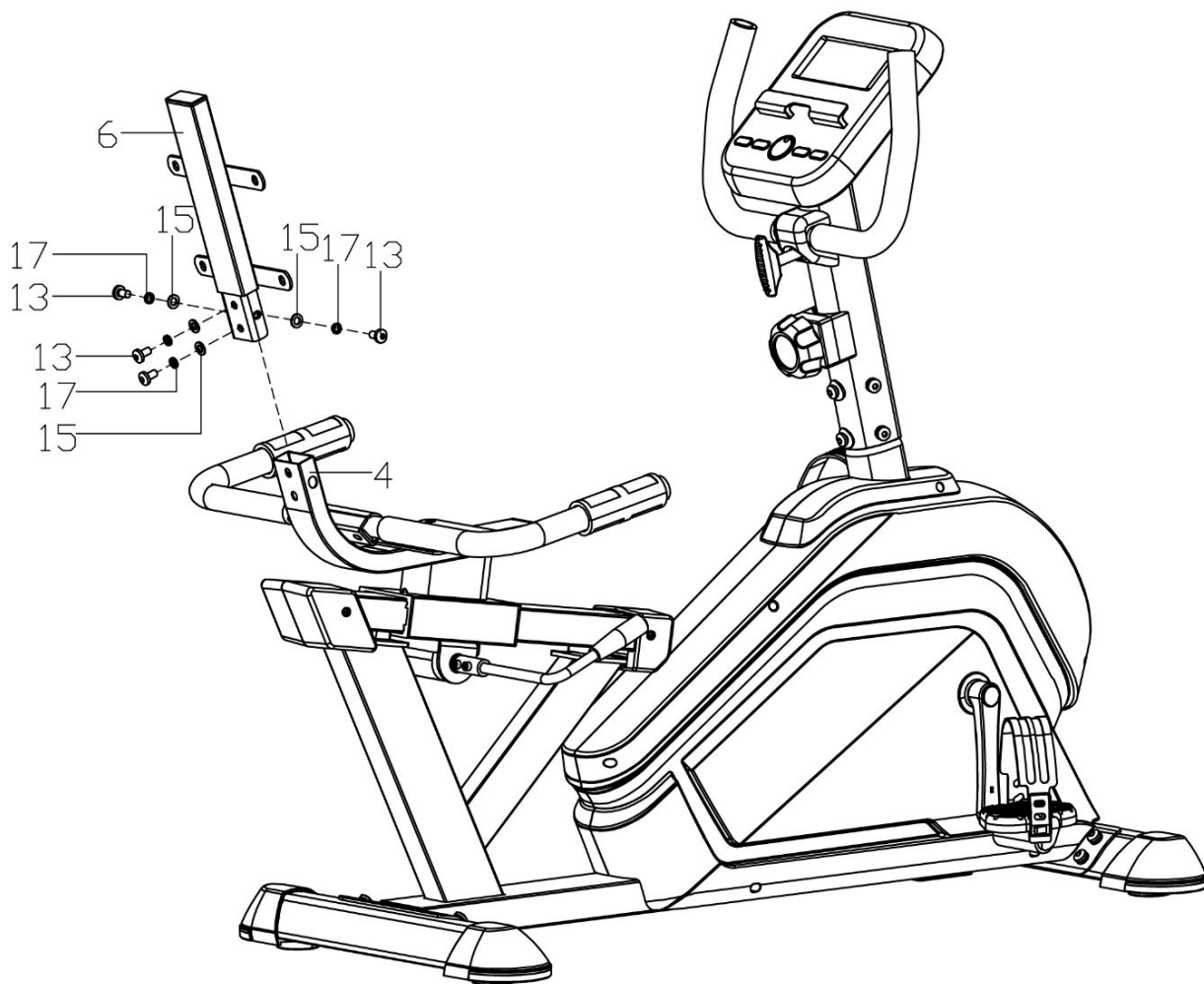
## ШАГ 5

1. Вставьте маленькую ручку (10) на эксцентриковый вал (51), затяните ее винтом (14).
2. Установите защитные крышки (55 Л/П, 56 Л/П) соответственно на двух концах направляющего поручня (3), затяните их винтом (41).
3. Вставьте руль (5) в раму сиденья (4), затяните винтом (11), плоской шайбой (15) и колпачковой гайкой (19). Подсоедините провод датчика пульса (46) к проводу датчика пульса 1 (47).



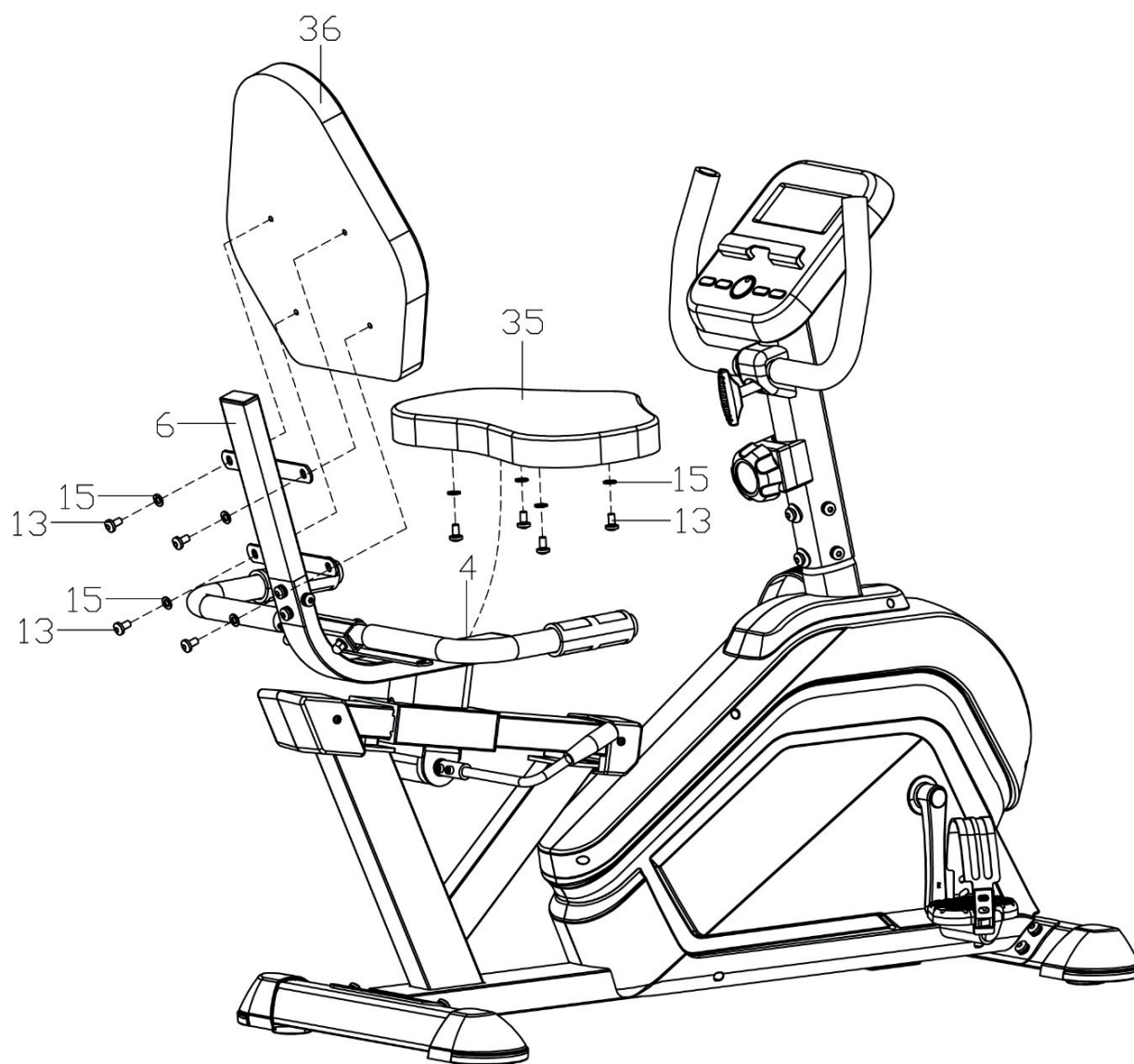
## ШАГ 6

Закрепите опору спинки (6) на раме сиденья (4), выровняв отверстие, затяните винтами (13), пружинной шайбой (17) и плоскими шайбами (15).



## ШАГ 7

1. Закрепите сиденье (35) на раме сиденья (4) с помощью винта (13) и плоской шайбы (16).
2. Закрепите спинку (36) на опоре спинки (6) с помощью винта (13) и плоской шайбы (16).



# Панель управления. Функции измерения процента жира и уровня восстановления. Инструкция.

## КНОПКИ

### 1. MODE (РЕЖИМ)

Нажмите на эту кнопку для переключения окон дисплея и для настройки выбранного окна.

### 2. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

Вне режима тренировки с помощью этой кнопки включает/выключает режим измерения функции восстановления.

### 3. UP (ВВЕРХ)

При настройке функций используйте эту кнопку для увеличения значений параметров времени, расстояния и затраченных калорий. Вы будете увеличивать значение того параметра, который подсвечивается в меню.

### 4. DOWN (ВНИЗ)

При настройке функций используйте эту кнопку для уменьшения значений параметров времени, расстояния и затраченных калорий. Вы будете уменьшать значение того параметра, который подсвечивается в меню.

### 5. RESET (СБРОС)

При настройке параметров эта кнопка сбрасывает значение того параметра (времени, расстояния или затраченных калорий), которое подсвечивается и мигает в меню.

## ФУНКЦИИ

### 1. SPEED/СКОРОСТЬ

Отображает текущую скорость в диапазоне 0.0~99.9 км/ч. Или, при изменении единиц измерения на мили (M), — 0.0~99.9 миль/ч.

### 2. TIME/ВРЕМЯ

Подсчитывает общее время с начала упражнения до его окончания в диапазоне 0~99 мин 59 сек.

### 3. DISTANCE/РАССТОЯНИЕ

Подсчитывает общее расстояние от начала упражнения до его окончания в диапазоне 0.00~9.99~99.9 км или 0.00~9.99~99.9 миль.

### 4. CALORIES/КАЛОРИИ

Подсчитывает общее количество калорий от начала упражнения до его окончания в диапазоне 0.0~99.9~9999 кКал.

### 5. PULSE/ПУЛЬС

При захвате датчика пульса подсчитывает частоту сердечных сокращений в минуту. В диапазоне 40~240 ударов/мин.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ**

### **1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА**

До настройки тренировочных опций и до начала тренировки проверьте свой пульс. Затем нажмите RECOVERY, чтобы переключиться в режим измерения восстановления пульса. На дисплее появится обратный отсчет (1 минута) и текущее значение ЧСС. Удерживайте датчик пульса до окончания обратного отсчета. Далее на дисплее отобразится ваш уровень восстановления пульса в значениях от F1 до F6, от наиболее быстрого уровня восстановления до наиболее медленного. Самый быстрый уровень восстановления F1 — это наилучший показатель. Нажмите RECOVERY еще раз, чтобы выйти из режима измерения восстановления пульса.

### **ЗАМЕНА БАТАРЕИ**

Когда дисплей становится тусклым или нечитаемым, извлеките батарейку и замените ее на новую (размер AAA, UM-4, R03P).